



Natur pur auf Schritt und Tritt

ARAG Experten informieren zum Start der Wandersaison

Die Wandersaison geht los. Wandern ist nicht nur eine großartige Möglichkeit, die Natur zu genießen, sondern auch eine perfekte Aktivität, um Körper und Geist zu stärken. Damit das nächste Wanderabenteuer zu einem unvergesslichen Erlebnis wird, haben die ARAG Experten einige wertvolle Tipps zur Vorbereitung, Routenplanung und Ausrüstung zusammengestellt.

Warum ist beim Wandern eine gute Vorbereitung notwendig?

Wandertouren sollten auf jeden Fall gut vorbereitet werden. Dazu gehört auch ein Blick auf das Wetter. Gerade in höheren Lagen kann es auch im Frühjahr noch zu Schneefall kommen, wobei der Schnee unter Umständen auch liegenbleibt. Felsige Wege, die im Sommer einfach begangen werden können, werden unter dem Einfluss von Regen oft zu einer sehr rutschigen und somit gefährlichen Angelegenheit. Bei der Vorbereitung lohnt unbedingt ein Blick ins Netz: An vielen Wanderwegen sind Webcams installiert, die Aufschluss über Wandergebiet und Wetter geben. Die ARAG Experten raten, vor einer Wanderung auf die Vorhersagen regionaler Wetterdienste zu achten und Wetter- und Lawinenwarnungen ernst zu nehmen. Auch Touristeninformationen oder Hüttenbetreiber vor Ort können Tipps und Empfehlungen geben, welche Routen aufgrund der aktuellen Wetterbedingungen am besten geeignet sind.

Die ARAG Experten weisen zudem darauf hin, dass in einigen Bergregionen das Betreten von ungemähten Wiesen bis Herbst verboten sein kann. In dieser sogenannten Hegezeit sollen Tiere und Pflanzen geschützt werden.

Kommt es beim Wandern zu einem Unfall, haben die Geschädigten in der Regel keinen Anspruch auf Schadensersatz oder Schmerzensgeld, da das Wandern auf eigene Gefahr geschieht (Bundesgerichtshof, Az.: VI ZR 357/21). Unter Umständen kann zudem die Bergung von Verletzten nicht nur schwierig, sondern extrem kostenintensiv sein, denn nicht jede Rettungsleistung wird automatisch von der Krankenkasse übernommen. Daher ist eine private Unfallversicherung besonders sinnvoll. Sie leistet, wenn beispielsweise eine Bergung des verunglückten Wanderers notwendig ist. Je nach Versicherung können zusätzliche Geldleistungen für Behandlungs-, Arzt- oder Krankenhauskosten im Tarif enthalten sein.

Auch für beschädigte oder verlorene Ausrüstungsgegenstände, die oft sehr teuer sind, haften Kraxler grundsätzlich selbst. Allerdings kann auch dieses Risiko versichert werden. So ersetzt beispielsweise die ARAG Unfallversicherung bei besonders schweren Unfällen bis zu 3.000 Euro für unfallbedingte Schäden an Ausrüstungsgegenständen, wie etwa Handy, Kleidung oder Rucksack.

Gut (aus)gerüstet ist halb geklettert

Nach einem langen ungemütlichen Winter freuen wir uns vor allem bei Outdoor-Aktivitäten über jeden Sonnenstrahl. Doch die Haut ist noch nicht an Sonne vor allem in höheren Regionen gewöhnt. Daher ist ein adäquater Sonnenschutz im Frühjahr besonders wichtig. Eine Sonnenbrille schützt die Augen vor



der noch etwas tiefer stehenden Sonne. Wer allerdings früh auf den Beinen ist, muss vor allem im Frühjahr mit kühlen Temperaturen und Nässe rechnen. Bei einer gemischten Wetterlage hilft Regenbekleidung, Funktionswäsche und die sogenannte Zwiebelmethode: Einfach mehrere Schichten unterschiedlicher Oberbekleidung übereinander ziehen und sich mit steigenden Temperaturen Schicht für Schicht wieder herauschälen.

Neben wetterfester Kleidung sind wasserdichte, feste Schuhe beim Wandern natürlich ebenfalls wichtig. Wer in höheren Lagen über Schnee- oder Lawinenfelder wandert, sollte Trekkingstöcke für zusätzlichen Halt einsetzen und für mehr Grip auf Wanderschuhe mit Spikes oder Steigeisen setzen. Tipp der ARAG Experten: Wanderer sollten immer ein Set trockene Wechselkleidung dabei haben – am besten im Rucksack, zumindest aber im Auto.

Auch an den Wanderrucksack werden einige Anforderungen gestellt. Zum Wandern geeignete Rucksäcke sind möglichst leicht, aber stabil, und besitzen Hüft- und Brustgurt. So fixiert, rutschen sie beim Gehen nicht hin und her und verursachen auch keine Scheuerstellen. Wanderrucksäcke sollten außerdem ein belüftetes Rückensystem haben. In den Rucksack gehört neben ausreichend Getränken auch ein Erste-Hilfe-Set mit Pflaster, sterilen Wundverbänden, Tape, Desinfektions- und Schmerzmittel sowie Blasenpflastern.

Achtung bei digitalen Helfern

Zur sicheren Orientierung bei ausgedehnten Wandertouren empfehlen die ARAG Experten nicht nur auf digitale Helferlein in Form von Apps zu setzen, sondern auch analoges Kartenmaterial mitzunehmen. Je nach Region und Tour kann unter Umständen ein Kompass oder ein GPS-Gerät helfen, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Für Notfälle sollte das Handy vollgeladen und zusätzlich eine geladene Powerbank mitgenommen werden. Wer gerne abends oder gar nachts wandert, benötigt natürlich eine gute Taschenlampe mit zuverlässigen Batterien oder Akkus. Die ARAG Experten empfehlen Stirnlampen, um beide Hände frei zu haben.

Verpflegung: Do it yourself

Auch wenn eine Brotzeit auf einer Hütte geplant ist, sollten ein paar Snacks nicht fehlen, falls das Wanderziel nicht erreicht wird. Außerdem macht anstrengendes Wandern extrem hungrig. Es gibt Hütten und Almen, die für das leibliche Wohl der wanderbegeisterten Urlauber sorgen. Doch Vorsicht: Viele sind auf den Sommerbetrieb spezialisiert und nehmen den Betrieb erst langsam wieder auf. Daher sollten Wanderer vor der geplanten Wanderung unbedingt Kontakt zu den Versorgungsstellen aufnehmen und sicherstellen, dass diese bereits geöffnet haben. Gegebenenfalls müssen ausreichend Snacks und Getränke im Rucksack mitgenommen werden. Die können auch wichtig werden, wenn die Wanderung unbeabsichtigt länger dauert, weil etwa das Wetter nicht mitspielt oder die Kondition doch nicht so gut ist, wie gedacht. Selbstverständlich werden leere Verpackungen und anderer Müll wieder mitgenommen, falls es keine Abfalleimer an der Route gibt.

Wandern mit Hund? Kein Problem!

Wer gerne mit seinem Hund eine Wanderung ausprobieren möchte, sollte bedenken, dass nicht jeder Hund dafür geeignet ist, lange zu laufen und jede Vegetation zu bewältigen. Für Welpen beispielsweise



kommt diese Art von Betätigung gar nicht in Frage, da Schäden an den Gelenken oder der Wirbelsäule drohen, solange der Hund nicht ausgewachsen ist. Ansonsten gilt es, auch den Vierbeiner gut auf die Wanderung vorzubereiten. Dazu gehören Muskulaturübungen, Konditionstraining, das Laufen mit Hundeschuhen (wichtig für die Berge) und Gleichgewichtsübungen.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen? Schauen Sie hier:

<https://www.arag.com/de/newsroom/>

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: jennifer.kallweit@arag.de www.arag.de

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 4.700 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,2 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

Vorstand Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995